

Psychologie

PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.

Mgr. Tatiana Malatincová

Základní psychické procesy

- 1) Kognitivní procesy
- 2) Emoční procesy
- 3) Motivační procesy
- 4) **Volní procesy**

Vůle

- je záměrné a cílevědomé úsilí směřující k vědomě vytyčenému cíli.
- Je vlastní pouze člověku.
- Představuje vědomou regulaci mého chování a jednání (tedy autoregulaci).
- Chování = veškeré vnější projevy jedince
- **Jednání** = vědomé a záměrné chování, řízené vědomým cílem. Jednání se účastní vůle, je specificky lidské.
- Vůle nám umožňuje překonávat překážky při dosahování cílů

Vůle

- Některé volní vlastnosti:
- houževnatost, cílevědomost, vytrvalost, sebeovládání, rozhodnost, samostatnost...

Co to vlastně je...?

Vůle

- Některé volní vlastnosti:
- houževnatost, cílevědomost, vytrvalost, sebeovládání, rozhodnost, samostatnost...

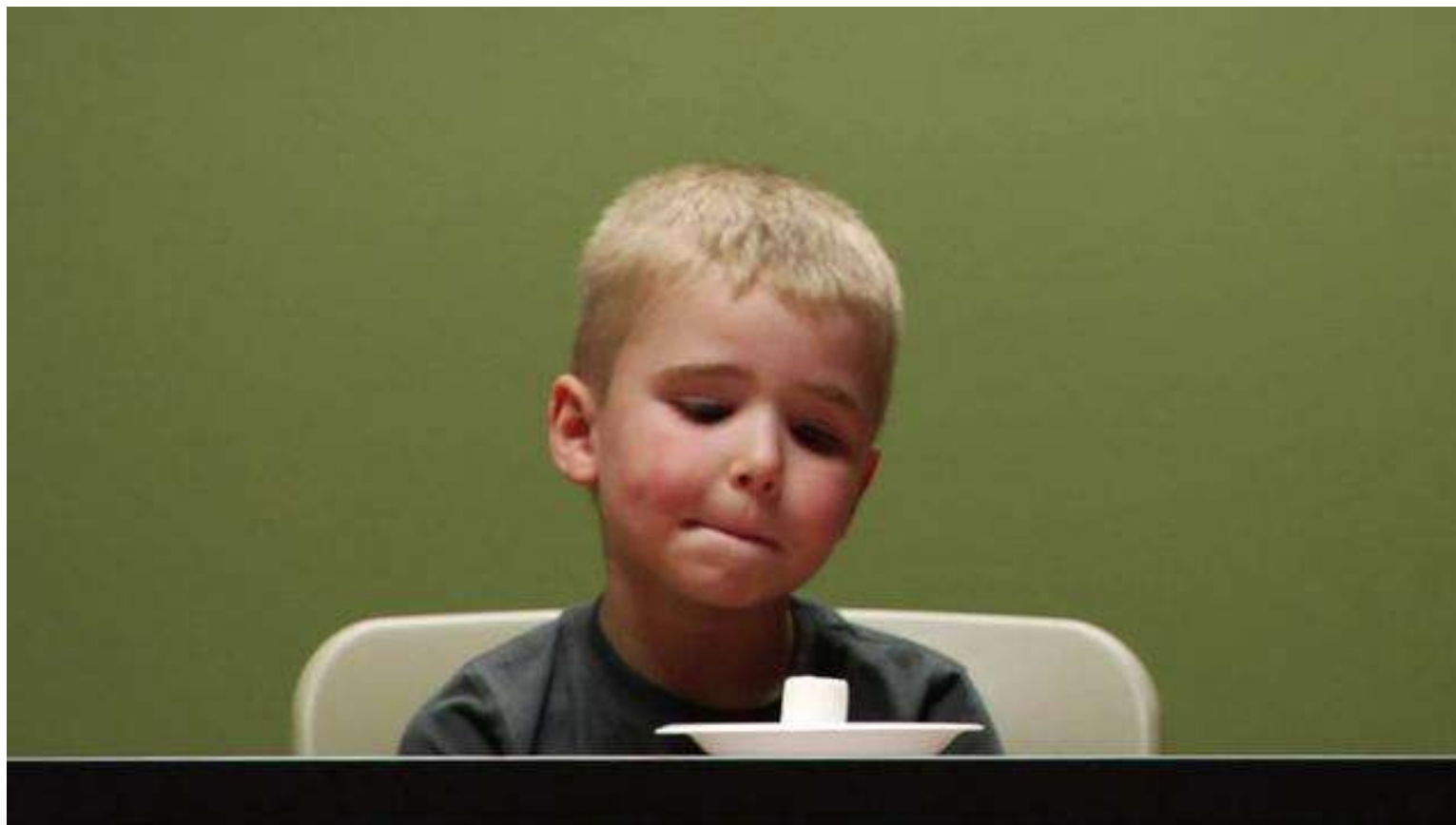
Co to vlastně je...?

- „Vólní procesy“ jsou spojeny se schopností **potlačit automatickou reakci** (návyk, stereotyp, impuls, emoce atd.) prostřednictvím zapojení abstraktnějších mentálních reprezentací (**vědomí hodnoty budoucího cíle – nutný rozvinutý prožitek jáství**)
- Závisí na schopnosti aktivovat tyto reprezentace, vytvářet a udržovat závazek a na tom, do jaké míry jsou motivující
- Na rozdíl od automatických reakcí vyžaduje záměrné udržování pozornosti

Vůle – současná pojetí

Marshmallow experiment

Odolám/neodolám => Kvalita života v dospělém věku



Vůle – současná pojetí

Vůle jako vyčerpatelný zdroj (R. Baumeister)

Vůle funguje jako sval:

- Vyčerpává se, když ji přetěžujeme
- Můžeme ji cvičit a trénovat
- Můžeme ji šetřit
- Časem regeneruje – relaxační a příjemné aktivity
- Zdroj je společný pro všechny typy zapojení volných procesů – ovládání se, odolání pokušení, donucení se k nepříjemné činnosti, donucení se k práci dlouho před termínem, potlačování návyků, emocí a stereotypního uvažování, rozhodování
- Pokud se vyčerpáme jednou aktivitou (např. donutíme se učit), zůstane nám málo zdrojů na jiné (dodržení diety)
- **Kritika:** může se jednat o přesvědčení o vůli a vědomé rozhodnutí („Již jsem se kontroloval, teď si dám odměnu...“)

Úvod do psychologie osobnosti

Osobnost

- Osobnost = duševní život člověka jako celek.
- Osobnost = celek dispozic, které jsou relativně stálé a jsou podkladem konzistentních vzorců chování.
- Jednotná a všeobecně přijímaná definice osobnosti zatím neexistuje. V jednotlivých definicích se vždy odráží určitý psychologický směr.

Osobnost

Vlastnosti osobnosti:

- Vnitřní integrita (ucelený systém, kde vše se vším souvisí)
- Relativní stálost (v projevech v situacích)
- Jedinečnost (neexistují 2 identické osobnosti.)
- Schopnost přemýšlet o sobě samém: Osobnost je vlastní pouze člověku.
- Vývoj (jako následek učení a zrání): Člověk se osobností nerodí, ale stává se jí v průběhu času

Základní témata psychologie osobnosti

- 1. Vývoj osobnosti** – jak osobnost vzniká a jak se vyvíjí?
(bude blíže rozebráno v kapitole Vývoj osobnosti)
- 2. Struktura osobnosti** – jaké je její vnitřní uspořádání, důraz na trvalejší charakteristiky osobnosti, vlastnosti a vztahy mezi nimi
- 3. Dynamika osobnosti** – jaké jsou faktory způsobující změny prožívání a chování obecně; patří sem také motivace (blíže viz kapitola Motivace)

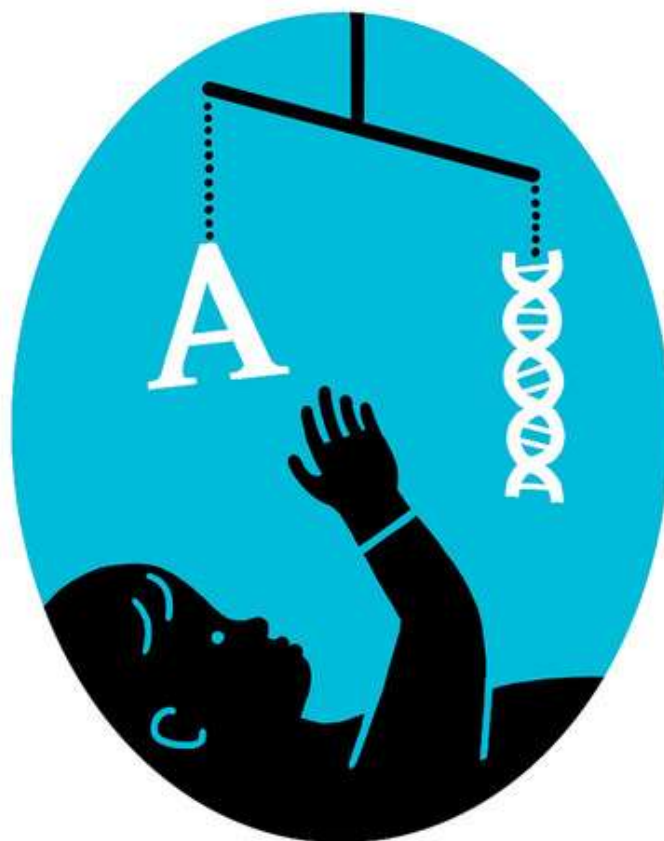
Struktura osobnosti

- Struktura osobnosti = vše relativně stálé v osobnosti člověka. Zahrnuje její vlastnosti a vztahy mezi nimi.
- Související vlastnosti vytvářejí skupiny, které označujeme jako dimenze osobnosti:

1. **Profilující vlastnosti osobnosti** (temperament, charakter)
2. **Výkonové charakteristiky**: co člověk ví a čeho je schopný?
3. **Motivační dimenze**: co člověk chce a o co usiluje? (viz motivy, potřeby)
4. **Sebepojetí**: jak člověk vnímá sebe sama?

Profilující vlastnosti osobnosti

- Temperament vs charakter: Jaký je rozdíl?



Temperament

- Vrozená a biologicky zakotvená složka osobnosti, přítomná od raného stadia vývoje osobnosti.
- Určuje, s jakou délkou, rychlostí a s jakou intenzitou probíhají naše reakce (tj. např. na jak dlouho, jak rychle a s jakou intenzitou se obvykle rozzlobím).
- Vliv na celou psychiku včetně kognitivních funkcí (paměť, myšlení...) a na chování (pohyby, mimika, řeč...)
- Ovlivňuje také individuální potřebu stimulace vnějšími podněty.
- **Projev temperamentu** hlavně ve vyhrocených situacích.
- Možnosti ovlivnění temperamentu minimální, spíše se s ním učíme žít, pokoušíme se jej ovládat nebo využít ve svůj prospěch (např. výběrem vhodného povolání)

Klasická typologie temperamentu

- **Hippokrates** – autor pojmu temperament; tělesné šťávy (horká krev – sanguis; hlen – flegma; žluč – cholé; černá žluč – melan cholé)

- **Galénos** – typologii upravil

Sangvinik – živý, aktivní, veselý, mnohomluvný, méně vytrvalý, bere věci na lehčí váhu...

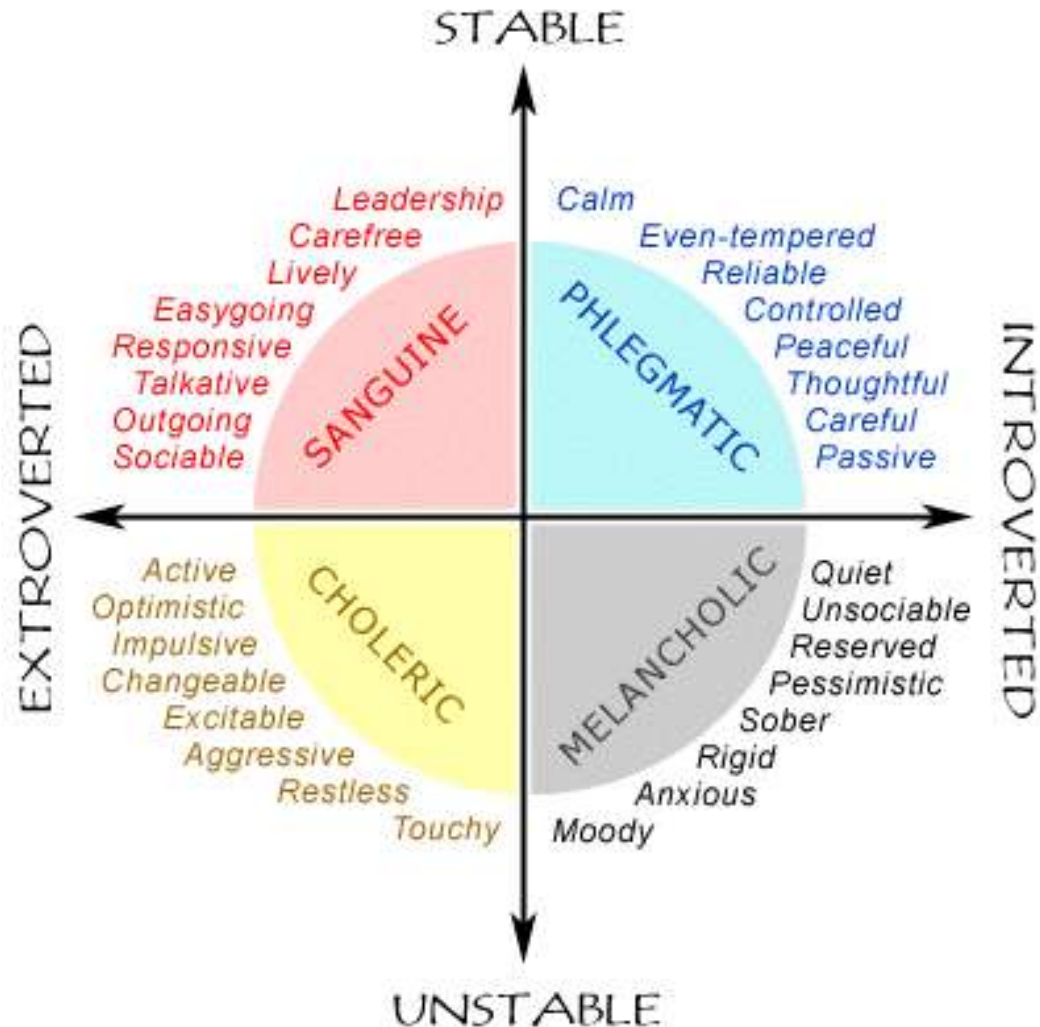
Cholerik – vznětlivý, ukvapený, konfliktní, uznávaný, ale neoblíbený, vynalézavý, přesvědčivý, soběstačný, silný...

Melancholik – vážný, přemýšlivý, zranitelný, s bohatým vnitřním životem, obětavý, kulturní, idealista

Flegmatik – pomalý ale spolehlivý, nerozčílí se snadno, mírumilovný, pohodlný, trpělivý

Klasická typologie temperamentu

- **Eysenck** – kombinuje dimenze stabilita – labilita a extraverteze – introverteze



Klasická typologie temperamentu

- **Eysenck** – kombinuje dimenze stabilita – labilita a extraverte – introverte
- Každý z typů temperamentu má své přednosti a nedostatky – záleží na situačním kontextu
- Čistý typ (např. 100% choleric) je pouze hypotetický pojem. Většina lidí má namícháno od každého klasického temperament. typu trochu, někdy je profil vyvážený, někdy převažuje některá jeho složka.

Dnes: „Velká pětka“

„The Big Five“ zahrnuje:

- **Extroverze:** intenzita prožívání pozitivních emocí, sociální bezprostřednost, zaměření na pozitivní motivaci
- **Neuroticismus:** intenzita prožívání negativních emocí, citlivost na frustraci, úzkostnost
- **Svědomitost:** schopnost řídit své chování, dosáhnout svých cílů, pracovitost a vytrvalost
- **Otevřenost vůči zkušenosti:** touha po poznání, zkoušení nového, intelektuální preference
- **Přívětivost:** pěstování pozitivních vztahů, pečování, vlídnost, vřelost

Charakter

- **Charakter** je souhrn získaných, relativně stálých duševních vlastností.
- Je tvořen našimi zkušenostmi - je výsledkem kultivace člověka společností; váže se k morálce, etice, hodnotám.
- Utváření charakteru: hlavně v dětství a mládí.
- V pozdějším věku: role vlastní aktivity a sebeutváření

- Příklady vlastností charakteru:
- čestnost, štědrost, obětavost, skromnost, pravdomluvnost, lhavost, fanatismus, šovinismus, panovačnost, škodolibost, závistivost, domýšlivost...
- Neexistuje člověk bez charakteru.

Charakter

- **Pozitivní psychologie** – snaha porozumět kladným stránkám osobnosti a podpora rozvoje vnitřních sil člověka
- Zdůrazňuje obrodu pojmu charakter a důraz na „dobrý charakter“ tvořen ctnostmi – **silné stránky charakteru**
- 6 základních ctností:
- moudrost, spravedlnost, odvaha, láska, umírněnost, spiritualita
- Jaký je **rozdíl mezi temperamentovým rysem a ctností?**
Přívětivost vs. láska/soucit, svědomitost vs. rozumnost/umírněnost, otevřenost vs. moudrost atd.

Osobnostní rysy

Existují další zkoumané rysy – temperament, charakter nebo pouze návyk? Záleží na definici...

- Celková intenzita prožívání
- Impulzivita
- Rysová sebekontrola
- Vyhledávání vzrušení
- Hostilita
- Subjektivní spokojenost / štěstí
- Depresivita
- Osamělost
- Styl vazby
- Náchylnost k pocitům viny
- Optimismus
- Vztahová závislost
- Dominance/submise
- Pohlavní identita a mnoho dalších...

Výkonové charakteristiky osobnosti

- Souvisejí s výkonem a praktickým uplatněním
- Schopnosti – naučené dispozice k výkonu (naopak talent je pouze vrozená dispozice k výkonu a bez vlivu prostředí se nevyvine)
- Vědomosti – teoretické znalosti získané v procesu vzdělávání
- Dovednosti – specifická schopnost vykonávat konkrétní činnost. Kolik je činností, tolik je dovedností.

Výkonové charakteristiky osobnosti

Intelligence

- Obecné schopnosti efektivně zpracovávat informace určitého typu (např. matematické myšlení, verbální schopnosti, logické vyvozování, mentální manipulace s představami a obrazy)
- Modelů intelligence je mnoho (počet a závislost dimenzí, co je ještě intelligence a co ne atd.), v současnosti je kladem důraz na praktické aspekty intelligence (dokážu schopnosti využít v běžném životě?) a kreativitu (schopnost přicházet s originálními řešeními)

Výkonové charakteristiky osobnosti

Eysenckův model:

- **Fluidní intelligence** – flexibilita našeho vrozeného „hardware“ ve zpracování informací, rozvíjí se do cca 25. roku, pak klesá
- **Krystalická intelligence** – vyplývá ze zkušeností – adaptace „hardware“ na určitý typ problémů, může se dále rozvíjet i ve stáří
- V obecnosti můžeme říct, že mozek je nejdříve je flexibilní, protože neví, jaký život povedeme, pak se ale specializuje, aby zpracovával co nejefektivněji právě ty informace, které potřebuje nejčastěji
- Inteligenci můžeme rozvíjet (v ohraničené no poměrně velké míře – závisí na fyziologických limitech)

Sebepojetí

- Subjektivní představa o sobě – kdo jsem, co umím, jakou mám hodnotu, jakou hodnotu má moje chování, jaké mám postavení mezi ostatními, jak myslím, že mě vidí druzí
- Získává se zkušeností – vlastní **identita** je vlastně výsledek sociálních interakcí

Sebepojetí

Vnímání vlastní účinnosti (*Self-efficacy*, A. Bandura)

- Subjektivní představa o našich schopnostech (nakolik věřím, že to dokážu)
- Ovlivňuje výkon i učení prostřednictvím vyvíjeného úsilí a odhodlání

4 zdroje:

- Vlastní zkušenost s úspěchem/neúspěchem
- Zástupní zkušenost (čím podobnější vzor, tím větší vliv)
- Přesvědčování druhých („ty to zvládneš“ / „ty to neumíš“)
- Tělesné procesy („třesou se mi ruce – nezvládnou to...“)
- **„Mám pocit, že něco nezvládnou, i když vlastně nemám zkušenost? Jak můžu zvýšit svůj pocit, že to zvládnou?“**

Sebepojetí

Růsotvé vs. Fixované mentální nastavení (C. Dwecková)

- Subjektivní představa o tom, že lze nějakou schopnost rozvíjet, nebo že je naopak daná a neměnná
- Ovlivňuje i naše chování k druhým (dětem, žákům, kolegům atd.) – „je hloupý“ vs. „musí se ještě hodně učit“
- Fixované mentální nastavení může mít pozitivní i negativní obsah („ty na to (ne)máš hlavu“), v obou případech ale výrazně oslabuje motivaci k učení
- **„Jaké je moje mentální nastavení v oblastech, kde vidím své slabiny (např. zvládání trémy, některých technik atd.)?“**

Sebepojetí

Naučená bezmocnost/pesimismus (M. Seligman)

- Subjektivní představa o tom, že nad úspěchem nemám kontrolu – bez ohledu na to, co dělám, budu jednou úspěšný, jednou neúspěšný (náhoda nebo vnější vlivy)
- Velmi silně narušuje učení i motivaci a těžko se odstraňuje – pomáhá sebeuvědomění
- Pro optimální úsilí je lepší mírný **optimismus** než realizmus (překonávání překážek pokračování, i když jsme ztratoví)

Sebepojetí

Sebehodnocení

- Subjektivní představa o vlastní lidské hodnotě
- Nemusí záviset na tom, jak vnímám své schopnosti
- Vysoké pozitivní sebehodnocení je výsledkem dalších pozitivních osobnostních rysů a chování (dělám vlastní rozhodnutí, dělám to, co mě baví, někam patřím, mám pozitivní vztahy, dělám to, v čem jsem dobrý, rozvíjím se, žiju v souladu se svými hodnotami...)
- Je spíše konečným pozitivním důsledkem (prožitkem) než motivátorem chování

Motivační charakteristiky osobnosti

- Motivy = obsahy našeho „já“ založené na našich potřebách a zkušenosti (např. motiv výkonu / moci / sblížení)

Motivační charakteristiky osobnosti

Výkonové cíle (C. Dwecková)

- „Usiluji spíše o uznání a potvrzení toho, že jsem dobrý, nebo o skutečný seberozvoj a dobré zvládnání činností?“
- Orientace na **předvedení výkonu** (*performance*) – srovnávání s ostatnými, jde mi o zvýšení nebo obranu sebehodnocení
- Orientace na **dobré zvládnání** (*mastery*) – srovnávání s předchozím výkonem, jde mi o neustálé zlepšování se
- Ovlivňují např. to, jak vnímáme chyby a selhání, jestli hledáme výmluvy a omluvy, do čeho investujeme úsilí (skutečný rozvoj vs. okamžitý vnější efekt), jestli podvádíme atd.

Motivační charakteristiky osobnosti

Autonomní vs. neautonomní motivace (Deci & Ryan)

- „Usiluji o to, co je důležité pro mě, nebo spíše o to, co se ode mě očekává a vyžaduje?“
- **Intrinzická motivace** – dělám věci pro radost, ze zájmu – vrcholem je zážitek **flow** (úplné vnoření se do aktivity) – vždy je autonomní
- **Extrinzická motivace** – dělám věci kvůli tomu, abych něco dosáhl – může být autonomní (jedná se o moje osobní hodnoty) i neautonomní (zvnitřněná – cítím výčitky a úzkost, pokud to nedělám; vnější – pokud to neudělám, dostanu trest nebo nedostanu odměnu)
- **Orientace na autonomii** (ne na **kontrolu**) vede k pozitivním dopadům – dělám rozhodnutí za sebe, dělám, co mě baví, co umím a co považuji já za důležité, mám upřímné vztahy s lidmi + podporuji to samé i u druhých lidí